



သေစေနိုင်သောနှစ်မျိုးယှဉ်တွဲရောဂါ?



တီဘီ၊ အိမ်ချိုအိုင်ဗွီ နှစ်မျိုးယှဉ်တွဲရောဂါ

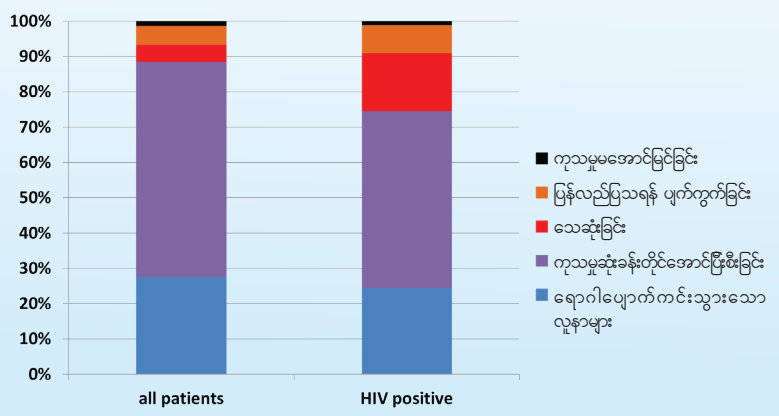
တီဘီနှင့် အိမ်ချိုအိုင်ဗွီအေ(စ်) ရောဂါများသည် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး အဓိကပြဿနာများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ရောဂါနှစ်မျိုးမှာ ဆက်စပ်နေပြီး စောင့်ကြပ်ကာကွယ်နိုင်မည့် နည်းလမ်းများကို ဤစာစောင်တွင် ဖော်ပြသွားမည် ဖြစ်ပါသည်။

- အိမ်ချိုအိုင်ဗွီ ပိုးရှိသူများတွင် တီဘီ သည် အဖြစ်များဆုံး ရောဂါဖြစ်ပြီး သေဆုံးမှုလည်း အများဆုံး ဖြစ်ပါသည်။
- ထိရောက်စွာ မကုသပါက အိမ်ချိုအိုင်ဗွီ ပိုး ရှိသူများအတွက် တီဘီ သည် အသက် အန္တရာယ်ပေးနိုင်သည့် ရောဂါဖြစ်ပြီး အိမ်ချိုအိုင်ဗွီနှင့် သေဆုံးသူ ၃ ယောက် လျှင် ၁ ယောက် မှာ တီဘီရောဂါကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။
- ၂၀၁၇ စာရင်းများအရ ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်း တီဘီရောဂါဖြင့် သေဆုံးသူ ၁.၆ သန်းရှိပြီး အိမ်ချိုအိုင်ဗွီဖြင့် သေဆုံးသူ ၁ သန်းခန့် ရှိပါသည်။ ၎င်းတို့အနက် ၃ သိန်းမှာ အိမ်ချိုအိုင်ဗွီပိုး ရှိသူများ ဖြစ်ကြပါသည်။
- အိမ်ချိုအိုင်ဗွီအေ(စ်) ရောဂါဖြင့် အသက်ရှင် နေထိုင်သူများ တွင် ခန္ဓာကိုယ် ခုခံစွမ်းအားစနစ် လျော့နည်းမှုကြောင့် တီဘီရောဂါဖြစ်ပွားနှုန်းမှာ အိမ်ချိုအိုင်ဗွီ မရှိသူ များထက် အဆ ၂၀-၃၀ ပိုမို ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။
- ၎င်းတို့တွင် တီဘီရောဂါ ကုသအောင်မြင်မှု ရလဒ်မှာ အိမ်ချိုအိုင်ဗွီ မရှိသောသူများလောက် မကောင်းနိုင်ပါ။
- သို့ရာတွင် တီဘီကာကွယ်ဆေးကို သောက်သုံးပါက အိမ်ချိုအိုင်ဗွီ ရှိသူများတွင် တီဘီ ဖြစ်ပွားမှု သိသိသာသာ လျော့နည်းပါသည်။
- သို့သော် စောစီးစွာ ရောဂါရှာဖွေ ဖော်ထုတ်ပြီး ဆေးပတ် လည်အောင် စနစ်တကျ ကုသမှု ခံယူပါက ကျန်းမာအသက်ရှည်နိုင်ပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင် ၂၀၁၇ ခုနှစ်အတွင်း ခန့်မှန်း တီဘီ အိမ်ချိုအိုင်ဗွီ လူနာ၊ မှတ်ပုံတင်ထားသော လူနာ၊ အိမ်ချိုအိုင်ဗွီ ကုသဆေးရရှိကြသော လူနာ^၁



၂၀၁၆ ခုနှစ်အတွက် မြန်မာနိုင်ငံရှိ တီဘီရောဂါ ကုသမှုရလဒ်^၂ အိမ်ချိုအိုင်ဗွီ ရောဂါပိုးရှိသူများအတွက် သေဆုံးနှုန်းနှင့် ပြန်လည်ပြသရန် ပျက်ကွက်မှုနှုန်း



တီဘီနှင့် အိမ်ချိုအိုင်ဗွီ ဆက်စပ်မှု

အိမ်ချိုအိုင်ဗွီပိုးသည် လူ၏ ကိုယ်ခံစွမ်းအားကို ဖျက်ဆီးသည့် အတွက် ခန္ဓာကိုယ်သည် အခြားရောဂါပိုးများကို တိုက်ခိုက် နိုင်စွမ်း မရှိတော့ပါ။ ထိုသို့ ရောဂါပြင်းထန်လာသည့် အခြေ အနေကို ခုခံအားကျဆင်းမှု ကူးစက်ရောဂါ လက္ခဏာစု (AIDS) ဟု ခေါ်ပါသည်။

တီဘီရောဂါသည် မိုင်ကိုဘက်တီးရီးယမ်း တျူဘာကူလိုစစ် ဟုခေါ်သော ဘက်တီးရီးယားပိုးကြောင့်ဖြစ်ပြီး အဆုတ်နှင့် အခြား ကိုယ်တွင်း အင်္ဂါများ ကိုလည်း တိုက်ခိုက်ပါသည်။

အိမ်ချိုအိုင်ဗွီပိုးရှိသူများမှာ ကိုယ်ခံစွမ်းအား နည်းနေသည့်အတွက် တီဘီ ရောဂါဖြစ်ပွားရန် ပိုမိုလွယ်ကူပါသည်။ ရောဂါ ၂ မျိုးလုံး သည် ထိရောက်စွာ မကုသပါက အသက်ဆုံးရှုံးသည်အထိ လူ့ခန္ဓာကိုယ်ကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။

အိမ်ချိုအိုင်ဗွီရောဂါသည်များအတွင်း တီဘီရှိမှုနှုန်းဘယ်လိုသိနိုင်မလဲ?

တီဘီရောဂါရဲ့ အဓိကလက္ခဏာဖြစ်တဲ့ ချောင်းဆိုးခြင်းဟာ အိမ်ချိုအိုင်ဗွီ ရောဂါသည်မှာ တွေ့ရခဲပါတယ်။

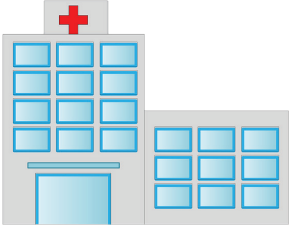
အောက်ပါ အနီးစပ်ဆုံး ခန့်မှန်းနိုင်သော ရောဂါလက္ခဏာများ ရှိပါက ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် ပြသသင့်ပါသည်။

- ✘ နာတာရှည်ဖျားနာခြင်း
- ✘ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်လျော့ကျခြင်း
- ✘ ညဘက်ခွေးအလွန်အမင်းထွက်ခြင်း
- ✘ ကိုယ်လက် မအီမသာဖြစ်ခြင်း၊ အစားအသောက်ပျက်ခြင်း

References:
1. WHO Global Tuberculosis report 2018, Geneva.
2. National Tuberculosis Control Program, MoHS Myanmar, 2018



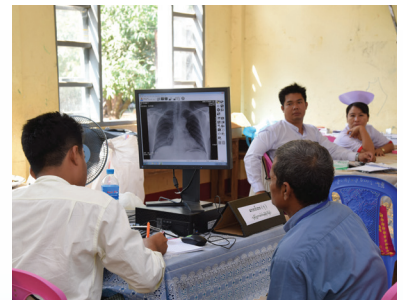
အိပ်ချ်အိုင်ဗီပိုးရိုတွဲ ပုဂ္ဂိုလ်က တီဘီရောဂါကို ဘယ်လိုကာကွယ်နိုင်မလဲ (သို့) တီဘီရောဂါ ရှိပါက ဘယ်လို ဆောလျှင်စွာ ကုသမှု ခံယူနိုင်မလဲ?



- 1 စာရင်းသွင်းကုသမှုခံယူပါ။
2 ဆရာဝန် ရက်ချိန်းအတိုင်း မပျက်မကွက် ပြန်လည်ပြသပါ။
3 အေအာတီ (အိပ်ချ်အိုင်ဗီ ပိုးထိန်းဆေး) ကို ရက်မပျက် မှန်မှန် သောက်ပါ။



- 4 ပြန်လည်ပြသရန် ချိန်းဆိုသည့်နေ့တွင် ဆရာဝန်မှ လူနာတွင် တီဘီရောဂါ ရှိမရှိ ရှာဖွေပါမည်။ တီဘီရောဂါ လက္ခဏာများ ရှိမရှိ စမ်းသပ်ပြီး ဓာတ်မှန်ရိုက်ခြင်း၊ သလိပ်စစ်ခြင်း တို့ကို လိုအပ်သလို လုပ်ဆောင်ပါမည်။
5 လူနာတွင် တီဘီရောဂါ မရှိဟု သတ်မှတ်ပါက တီဘီရောဂါ အတွက် ကာကွယ်ဆေး သောက်ရ ပါမည်။



- 6 တီဘီကို ရိုးရှင်းသောနည်းလမ်းများနှင့် ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ လေဝင်လေထွက် မကောင်းသော ပတ်ဝန်းကျင်တွင် မလိုအပ်ပဲ အချိန်ကြာရှည်စွာ မနေသင့်ပါ။
ချောင်းဆိုးနှာချေလျှင် လက်မောင်း၊ အဝတ်ဖြင့် အုပ်၍ ချောင်းဆိုး ရပါမည်။ ချောင်းဆိုးနေသူသည် အများပြည်သူ ရှိရာသို့ သွားလာလျှင် နှာခေါင်းစည်း ဝတ်ထားသင့်ပါသည်။



တီဘီရောဂါကာကွယ်ရန်ကုထုံး

အိပ်ချ်အိုင်ဗီ ပိုးရိုသူများသည် တီဘီရောဂါမရှိသေးသော အချိန်၌ တီဘီကာကွယ်ဆေးကို ကြိုတင် သောက်သင့်ပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံ ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာန၏ အကြံပြုချက်များအရ အိုက်ဆိုနိုင်ယာဇစ် (Isoniazid) INH ဆေးပြားကို လူကြီးအတွက် ၃၀၀ မီလီဂရမ် (300 mg) ၁၀၀ မီလီဂရမ် ၃ ပြား၊ ကလေးများအတွက် ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန် တစ်ကီလိုအတွက် ၁၀ မီလီဂရမ်နှင့်တွက်ပြီး ကလေးရဲ့ အလေးချိန်အရ သောက်ရပါမည်။ လူကြီးရော ကလေးပါ ၆ လ တိတိ သောက်ရပါမည်။



အိုက်ဆိုနိုင်ယာဇစ် (Isoniazid) INH ဆေးမှာ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး အချို့ ရှိနိုင်ပါသည်။

ထို့အပြင် လူနာမှ ပုံမှန် ဆေးခန်းပြခြင်းဖြင့် ကာကွယ်ဆေး၏ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ ရှိခဲ့လျှင် လိုအပ်သော ကုသမှုကို ခံယူနိုင်ပါသည်။

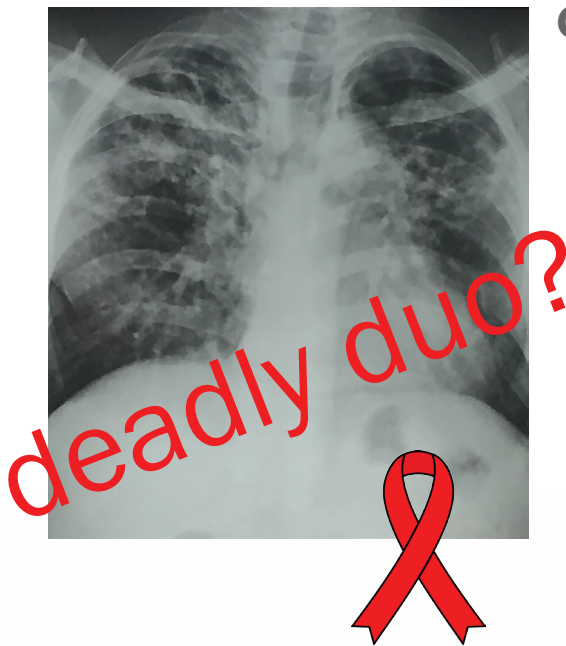
အိပ်ချ်အိုင်ဗီ ရောဂါရှိသူများမှာ အိပ်ချ်အိုင်ဗီ ပိုးထိန်းဆေး (အေအာတီ) ဆောလျှင်စွာ သောက်သုံးခြင်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်၏ ခုခံစွမ်းအားစနစ် တိုးတက်လာ၍ တီဘီဖြစ်နိုင်ချေ လျော့နည်းသွားမည် ဖြစ်သည်။ ထို့အပြင် တီဘီ ကာကွယ်ဆေး သောက်သုံးပါက တီဘီ ဖြစ်ပွားနှုန်းမှာ ပိုမို လျော့နည်း သွားနိုင်မည်ဖြစ်ကြောင်း အသိပေးအပ်ပါသည်။



Co-infection of TB and HIV: why is it important?

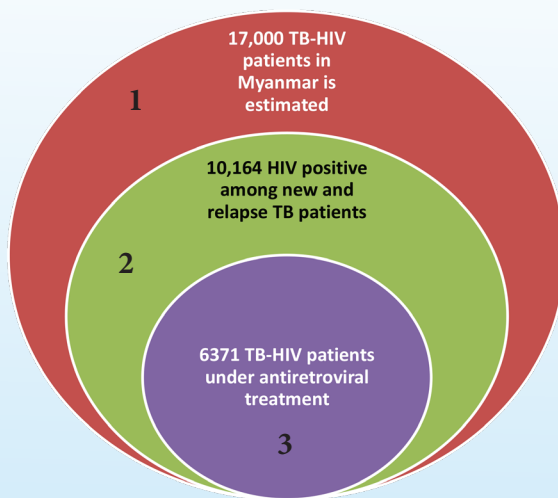
Tuberculosis and HIV/AIDS are among the leading public health problems globally - and they can interact in powerful ways. We can guard against both - and this *newsletter special* explains how. Here are some key facts:

- Tuberculosis (TB) is one of the most common illnesses and causes of death among people with HIV.
- If untreated, TB is fatal for people living with HIV -- responsible for more than 1 of 3 HIV-associated deaths.
- Globally in 2017, TB claimed 1.6 million lives and HIV 1 million.¹ Among those, 300,000 people died as a result of **both** diseases.
- Due to decreased immunity, people living with HIV have 20-30 times higher risk to develop TB than those without HIV.
- In general, the outcome of TB treatment of people living with HIV is not as good as those without HIV.
- On the positive side, TB preventive treatment for people living with HIV reduces risk of getting TB **significantly**.
- **Early** detection of TB and HIV allows **early** treatment of both diseases - with a better chance of survival.

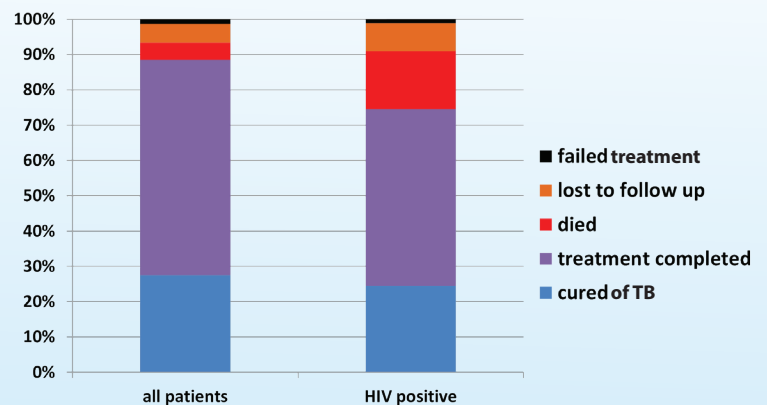


TB-HIV patients, Myanmar, 2017¹

- 1 estimated number of patients
- 2 notified patients
- 3 patients receiving antiretroviral treatment



TB treatment results, Myanmar, 2016² : Higher mortality and loss to follow up among HIV positive patients²



Linkage of TB and HIV

The *Human Immunodeficiency Virus (HIV)* attacks the immune system of an infected person. Due to decreased immunity, the body cannot fight well against infections by bacteria, fungi, and other viruses. The advanced stage of this condition is called **Acquired Immunodeficiency Syndrome (AIDS)**.

TB is caused by bacteria called *Mycobacterium tuberculosis* that attacks lungs and other organs, such as brain, bones, intestines, and skin. People living with HIV are more prone to develop **active TB** due to impaired immunity.

Without treatment, both diseases progressively paralyze vital functions of the body, until the person dies.

How to detect TB in people living with HIV?

TB symptoms may not be easy to recognize in people living with HIV. Cough is not always present. Other TB symptoms are valuable to recognize. If these symptoms are present, a health professional should be consulted:

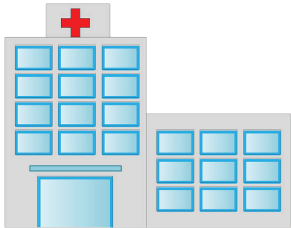
- ⌘ long term or chronic fever
- ⌘ weight loss
- ⌘ night sweats
- ⌘ malaise and lack of appetite.

References:

- 1. WHO Global Tuberculosis report 2018, Geneva.
- 2. National Tuberculosis Control Program, MoHS Myanmar, 2018



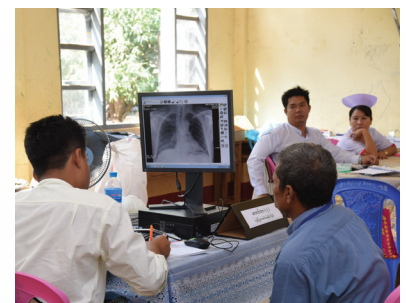
How can a person living with HIV prevent TB, or get TB treatment as early as possible?



- 1 Enrolment to HIV care. The only way to obtain comprehensive and appropriate care is to seek medical care immediately.
2 Regular follow up visits to your clinic as in accordance with treatment and care. This enables health workers monitor and support your health and well being.



- 3 Take anti retroviral drugs as prescribed, without fail. WHO recommends anti retroviral treatment for all people living with HIV -- and with good adherence to the medication.



- 4 During each follow up visit to your clinic, the health professional will screen for TB disease. They will check for any symptoms of TB - and may request chest x-ray and sputum sample for further examination if necessary.



- 5 Even if TB is not present, the health professional may prescribe preventive treatment to protect against TB.



- 6 TB prevention includes simple actions all of us can take. For example,
- do not spend unnecessary time in under-ventilated spaces.
- Observe cough etiquette rigorously. Cover your nose and mouth by coughing or sneezing into elbow and arm. If cough persists, wear a mask.

TB preventive treatment...

...is a medicine prescribed for a person living with HIV to prevent TB. Ministry of Health and Sports, Myanmar, recommends: one Isoniazid tablet daily for six months, viz 300mg for adult, and 10mg (per kg of body weight) for children. There may be side effects. These can be managed. Therefore, a patient is encouraged to regularly visit the health centre for follow up.



Provision of TB preventive treatment, Myanmar, 2018

Further, for people living with HIV, taking antiretroviral drugs, as prescribed, improves immunity and reduces the risk of TB. In addition, taking TB preventive treatment reduces the risk further.